

令和6年度

あなたの体力をチェックしてみませんか？

～成人体力テスト～

令和6年10月7日（月）19：00～21：00	旧今庄中学校体育館
8日（火） //	河野桜橋運動公園体育館
10日（木） //	南条勤労者体育センター
11日（金） //	南条勤労者体育センター
12日（土）10：00～16：00	南条勤労者体育センター



※受付終了時間は、平日 20：30、土曜日 15：30 となります。

【測定料】 無料

【所要時間】 20分～30分

【持ち物】 運動のできる服装・上履き・タオル・飲み物等

【項目】

20歳～64歳（反復横跳び、20mシャトルラン、立ち幅とび）

65歳～79歳（開眼片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行）

※その他、握力・上体起こし・長座体前屈を測定します。

握力



上体起こし



長座体前屈



※事前予約された方から順番に測定いたします（当日参加可）

参加者には粗品を差し上げますのでお楽しみに！

春に参加された方は今回の結果との比較ができます。

問い合わせ先：南越前町教育委員会 0778-47-8005